

令和8年度市民向け精神保健福祉講演会
もりおかココカラダフェス2026

寝つきが
悪い…

何時間
寝たら
いいの？

睡眠の役割と 快眠のポイント

令和8年**9**月**2**日（水）

14：00～15：30

（開場13：30～）

講師

眠りと咳のクリニック虎ノ門

院長 柳原 万里子 氏

※オンライン講演

● **参加方法**（会場またはオンライン）

- ・ 盛岡市保健所（定員80人）
7階大ホール（神明町3番29号）
- ・ Zoom（定員100人）

● **申込み方法**

電話または申込みフォームから
申込み開始 8月5日（水）10時～

お問い合わせ 盛岡市保健所 健康増進課
こころの健康担当 ☎019-603-8309



～講師プロフィール～
医学博士。日本睡眠学会総合睡眠専門医・指導医。睡眠医学の観点から、皆さまの心と身体、将来の健康寿命を守る、をモットーに女性ならではの丁寧な視点で多岐にわたる睡眠障害の診療と臨床研究、啓発活動を行っています。

